

توصیه

راه‌هایی ساده برای کنار گذاشتن اضطراب

■ برخی از موارد استرس و اضطراب در زندگی روزمره طبیعی هستند. اگر امتحان دارید یا اگر به تازگی دچار یک شکست عاطفی شده‌اید و مضطرب هستید، این اصلا غیرعادی نیست. حتی شاید نداشتن اضطراب در این شرایط کمی عجیب باشد اما اگر همیشه نگران هستید و دایم از وقوع یک حادثه بد می‌ترسید آن‌وقت باید گفت شما هم در زمره صدها میلیون نفری هستید که روی کره زمین به اضطراب مزمن مبتلا شده‌اند. مشکلی که اگر به موقع درمان نشود می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی باشد.

داروهای برای آرامش

برای درمان اضطراب و استرس داروهای متعددی در دسترس هستند که با مراجعه به پزشک عمومی یا روان‌پزشک می‌توانید آنها را دریافت کرده و آرامش بیشتری داشته باشید. این داروها اغلب سطح مادهای به نام «گابا» را در مغز تغییر می‌دهند. گابا یک میباجی شیمیایی در مغز است که باعث بهبود حس و حال، کاهش فشار و تنش‌های عصبی می‌شود.منتها این داروها هم مثل تمام داروهای دیگر اثرات جانبی دارند. داروهای ضداضطراب می‌توانند باعث سرگیجه، خواب‌الودگی، کسالت و فراموشی موقتی شوند. از طرف دیگر، در بدن حالت تحمل ایجاد می‌کنند، یعنی بعد از مدتی بدن به مقدار خاصی از دارو عادت کرده و برای اینکه شما بتوانید همان تاثیر قبلی را از دارو دریافت کنید باید دود مصرف آن را افزایش دهید. حالا اگر به‌طور ناگهانی دارو را قطع کنید عوارض محرومیت از دارو بسیار شما می‌آید که تا مدتی شما را آزار خواهد داد. عوارضی مانند بی‌خوابی، حساسیت و اضطراب شدیدی که از اضطراب اولیه شما به‌مراتب بدتر خواهد بود. معروف‌ترین این داروها دیازپام است و در مورد سایر داروهای هم‌خانواده دیازپام نیز می‌توان به الگزامپ، کلونازپام، میدازولام، آلپروزلام و کلردیازپوکسید اشاره کرد، اما اگر اضطراب شما شدید نیست و باعث اختلال در زندگی روزمره‌تان نشده به‌جای استفاده از دارو از درمان‌های طبیعی و غیردارویی برای غلبه بر اضطراب استفاده کنید البته مشورت با پزشک درصورت شدید بودن اضطراب باید مدنظر قرار گیرد.

راه‌هایی برای آرامش

یکی از آنها کم کردن یا قطع مصرف کافئین است. کافئین علاوه بر قهوه در نوشابه، نوشابه‌های انرژی‌زا و برخی نوشیدنی‌های دیگر نیز وجود دارد. کافئین با افزایش شدت عملکرد و تعداد ضربان قلب باعث ایجاد فشار بیشتر روی سیستم عصبی شده و وضعیت شما را بدتر می‌کند. کار دیگر گفتگو با یک مشاور باتجربه است که می‌تواند شما را در یافتن راهی برای غلبه بر مشکلات، کاهش استرس و اضطراب راهنمایی کند. در ضمن دم و یازدم عمیق به‌خصوص ابتدای صبح هم با افزایش سطح اکسیژن خون باعث کاهش اضطراب می‌شود و همچنین ورزش منظم و مرتب هم در کاهش اضطراب و استرس نقش موثری دارد. تحقیقات متعدد نشان داده ورزش منظم سه بار در هفته هر بار مدت‌کم ۳۰ دقیقه جدا از بحث پیشه‌انداز، با تنظیم‌گردش خون، ریتم و عملکرد قلبی، تنظیم قند خون و کنترل سطح هورمون‌های استرس به شکل قابل ملاحظه‌ای باعث کاهش اضطراب و استرس می‌شود.

غذاهایی برای آرامش

تحقیقات نشان داده افراد مبتلا به اضطراب مزمن دچار کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. در صورتی که این کمبود امگا۳ در بدن افراد مضطرب جبران شود علایم اضطراب در آنها به شکل قابل توجهی کاهش می‌یابد. بنابرین بهترین راه افزایش مقدار امگا۳ دریافتی از طریق رژیم غذایی است. ماهی‌های چرب مثل ماهی سالمون و ساردین منابع بسیار عالی امگا۳ محسوب می‌شوند. جدا از ماهی، چربی‌های امگا۳ در مغزها نیز یافت می‌شوند. گردو و بادام حاوی مقادیر قابل توجهی امگا۳ هستند. خوردن روزانه ۲۰ گرم مخ‌ مز و تازه را به شما توصیه می‌کنیم. در عین حال شما می‌توانید مکمل‌های امگا۳ را نیز روزی دو یا سه بار مصرف کنید اما قبل از آن حتما با پزشک مشورت کنید چون برخی داروهای رقیق‌کننده خون با روغن ماهی تداخل اثر دارند. غذای دیگری که می‌تواند به شما کمک کند آووکادو است. آووکادو علاوه بر رفِ گرسنگی، به‌دلیل محتوای بالای چربی تکرشته‌ای غیراشباع و بتاسیم می‌تواند باعث کاهش فشارخون، کاهش استرس و اضطراب شود. منیزیم ماده‌ای است که عصبانیت و اضطراب شدید را آرام می‌کند.نخست اینکه این ماده معدنی می‌تواند سطح استرس و اضطراب را کاهش داده و بدن شما را در شرایط آرامش طولانی مدت قرار دهد. نرسیدن مقدار کافی منیزیم به بدن می‌تواند باعث بروز خستگی و سرردهای میگرنی شود. نمک‌نمات‌ها آمراهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد، از هر ۱۰ نفر، هفت نفر حرکات کششی انجام می‌دهند.

نوشیدنی‌های برای آرامش

گرچه چای سیاه هم می‌تواند اثرات منفیدی در سلامت ما داشته باشد اما نوع سبز رنگ آن یکی از بهترین انواع مواد غذایی برای بهبود سلامت در همه ابعاد است. اسید آمینه «ل- تیانین» عامل اصلی طعم خاص چای سبز است. این ماده تاثیرات آرامش‌بخشی ثابت شده‌ای دارد. مطالعات نشان داده «ل – تیانین» امواج آلفا را در مغز افزایش می‌دهد. امواجی که افزایش آنها باعث افزایش آرامش می‌شود. اگر از طعم چای سبز خوش‌تان می‌آید روزانه چند فنجان از آن بخورید. نکته بسیار جالب درباره چای سبز این است که مقدار کافئین آن پایین است. کافئین یک فنجان چای سبز تقریبا یک‌سوم کافئین یک فنجان قهوه است و این مقدار اندک کافئین باعث فشار روی سیستم عصبی نمی‌شود مضاف بر اینکه به‌نظر می‌رسد همان اثر هم توسط «ال – تیانین – خنثی» می‌شود. با این حال انواع بدون کافئین چای سبز هم در بازار موجود است.



فیلم «نتهای خیابان هشتم» ساخته «علیرضا امینی» با حدود یک سال تاخیر در ارایه مجوز نمایش، نوروز امسال به اکران درآمد. «انتهای خیابان هشتم» تصویر متفاوتی از آنچه در زیر پوست شهر تهران می‌گذرد را روی پرده سینما به نمایش گذاشت: برادر نیلوفر (سعید) در شرف اعدام است و سه روز قبل از اجرای حکم، ولی دم در ازای گرفتن صدمیلیون تومان قرار است از قصاص چشم‌پوشی کند. نیلوفر، بهرام (همسر نیلوفر) موسی (برادر بهرام و دوست سعید) تا روز قبل از اعدام ۳۵میلیون تومان جمع‌آوری کرده‌اند. اما داستان از آنجا شروع به شکل گرفتن می‌کند که این جمع می‌خواهند بقیه پول دیه را جور کنند اما جمع‌آوری بقیه پول آنها را درگیر مسایل غیراخلاقی و ممنوع می‌کند. موسی برای نجات رفیقش، فرزندش را با یک اسب تاخت می‌زند، آرش شش دیگر به سمت قلم‌رو می‌آورد و نیلوفر حاضر به تن‌فروشی می‌شود و سرانجام بهرام وقتی می‌فهمد زنش در آستانه چه کاری است دچار جنون می‌شود و قصد آتش زدن خود با پمپ بنزین را می‌کند و این گونه فیلم به پایان می‌رسد؛ پایان خیابانی به نام هشتم که در آنجا نیلوفر برای آزادی برادرش تن به اصول غیراخلاقی می‌دهد. نقدهای متنوعی روی این فیلم تلخ اجتماعی توسط منتقدان سینما صورت گرفته، اما از آنجا که «نتهای خیابان هشتم» در بستر اجتماعی و روانی ساخته شده در برنام‌های با حضور عوامل فیلم و دکتر «سید حسنین مجتهدی» (روانکاو) و «هرایر دالنیان» (روان‌شناس) از منظر روانکاوی و روان‌شناسی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است.

تحلیل فیلم «انتهای خیابان هشتم»

از چشم‌انداز روانکاوی

دکتر سید حسنین مجتهدی، تحلیل فیلم را از نگاه روانکاونه از سه بعد مورد بررسی قرار می‌دهد:

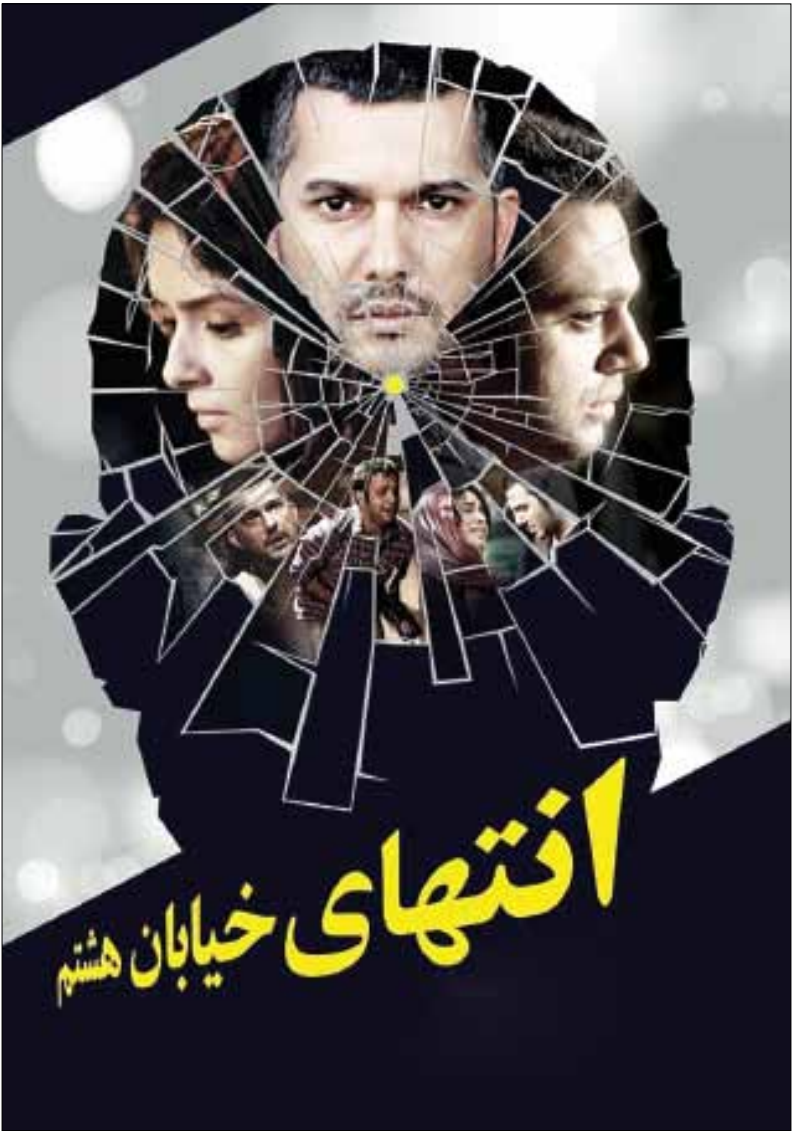
الف- نمادها

مجتهدی اسم شخصیت‌ها و رنگ‌های به‌کار گرفته‌شده در فیلم را به صورت نمادین این‌گونه معرفی می‌کند: «واژه نیلوفر نام قهرمان نقش اول زن که از ضمیر ناآگاه فیلم‌نامه‌نویس برگ‌زیده شده از منظر تبارشناسی به معنای نثیرو– فرافر است که تداعی‌کننده نیروی فراوان ایزدی است. در ایران باستان جشنی را در شش تیر به‌نام نیلوفر برگ‌زار می‌کردند که نشانگر جایگاه قدسانی این گیاه است که پیرنمایش در آب و چهره‌اش رو به آسمان است.» وی تجلی پیوند آب و نیلوفر را این‌گونه توصیف می‌کند: «نیلوفر قهرمانی که برای پیکار با مرگ و تلاش برای زندگی برادرش می‌کوشد زمانی که در خودرو صاحب پمپ بنزین پیشنهاد غیراخلاقی خودفروشی را دریافت می‌کند در همان سکانس آن روی ماشین ریخته و در آنجا پیشنهاد می‌ارد می‌کند.» مجتهدی در مورد نام قهرمان نقش اول مرد نیز بیان می‌دارد: «نام بهرام نقش اول مرد در اوستا به معنای پورش، حمله و پیروزی است. وی در فیلم برای رسیدن به نیلوفر و حل مشکل او با تمام وجود به تلاش و چالش می‌پردازد. شرایط زندگی بهرام و پیمان مهر بستن وی با نیلوفر در گرو پیروزی بر مرگ برادر نیلوفر است اما این پیروزی در انتها خود را به کم مرگ و نابودی می‌کشاند و کارگردان ناآگاهانه اقتدار ایزد پیروزی را در هم می‌شکنند.» سیدحسین مجتهدی در مورد رنگ‌های به‌کاررفته در فیلم می‌گوید: «رنگ‌ها و نورپردازی‌های مربوط به فیلم با نمادشناسی روانی – هنری رنگ نقشی بسزا دارد. در فیلم ما شاهد دو رنگ هستند؛ رنگ قرمز و سیاه که در نمادشناسی روانی رنگ‌ها، ترکیب قرمز و سیاه رنگ شیطان است که پلیدی، وحشیگری و دوزخی بودن را در خود دارد. در لباس رییس پمپ بنزین (مردی که پیشنهادی بی‌شرمانه به نیلوفر می‌دهد) و لباس‌های دختران خانه‌ای که از شواهد می‌توان دریافت کرد مرکز فساداست همگی از تلفیق این دو رنگ استفاده شده است. رنگ دیگر فیلم که به چشم می‌آید، رنگ آبی روشن یا آسمانی است که از سویی پآکی را متجلی می‌کند و از سویی آرزو و در لایه‌ای ژرف‌تر در خود خزیدگی را، رنگ آبی در فیلم در لباس پدر نیلوفر نمایان است که مردی خانه‌نشین، بیمار و تحت مراقبت ناظرانی ناپیدا در خارج از خانه است که به دلیل نداشتن کارت ملی (و سابقه گویا سیاسی)، باعث محرومیت از گرفتن کمک مالی برای دیه فرزندش می‌شود. این رنگ نشان‌دهنده آن است که «پدر چو دریا پاک است تو ناپاک مخواستش». مجتهدی نماد دیگر را نماد آتش با بنزین معرفی می‌کند: «پمپ بنزین از سرنوشت‌سازترین مکان‌های فیلم است که آتش نهفته‌ای را در سینه روایت فیلم دربر دارد. آتش نرینه (تعبیری کیمیاگرانه) با

تحلیل روان‌شناسی فیلم «انتهای خیابان هشتم»

در زیر پوست این شهر، روان انسان‌ها چگونه است؟

فرزانه متین



شکافتن هرچیز به درون و گوهر آن می‌رسد. این گشودن گشته‌است که پیرنمایش در آب و چهره‌اش رو به آسمان است.» وی تجلی پیوند آب و نیلوفر را این‌گونه توصیف می‌کند: «نیلوفر قهرمانی که برای پیکار با مرگ و تلاش برای زندگی شعله‌ور می‌شود. در انتهای فیلم زمانی که بهرام متوجه می‌شود زنش راضی به خودفروشی شده، با آمدن به پمپ بنزین و دیدن خودرو عروس و داماد در آنجا این معنار را برای او تقویت می‌کند که زنش امشب دست به کار غیراخلاقی می‌زند اما عروس و داماد فارغ از دغدغه‌های او در کنار هم هستند. یا وقتی فیلم را مرور می‌کنیم، می‌بینیم از آغاز تا پایان فیلم، آتش در زمینه فیلم در پشت پمپ بنزین که بهرام پیوسته به نوعی در ارتباط با آنجاست دیده می‌شود. موسی (برادر بهرام و رفیق سعید) یکبار برای گرفتن پول، به بنزین و تهدید به آتش‌افروزی متوسل می‌شود اما در آن وضعیت کاملا آگاه است و می‌داند که مانوری برای تهدید است، حتی بهرام دچار ترس شده و می‌کوشد مانع او شود اما اتفاقی که برای بهرام می‌افتد کاملا متفاوت است. او با برنامه برای انفجار به سوی پمپ بنزین نمی‌رود بلکه ویژگی‌های شخصیتی و بستر رابطه‌ها و رویدادها و را به این مرحله‌می‌رساند.

دکتر مجتهدی شخصیت‌های فیلم و روابط، نیلوفر، بهرام و موسی را مورد تحلیل روانکاونه قرار می‌دهد: «خود پنداره نیلوفر چندپاره است. سکانس آینه شکسته در آسانسور که در حال تعمیر است و نیلوفر خود را در آن می‌بیند پژواک آن است.»

روابط نیلوفر این‌گونه خلاصه می‌شود. نیلوفر- پدر: در این فیلم شاهدیم که مانند سایر فیلم‌های ایرانی رابطه دختر- پدر مورد توجه ویژه و خاصی قرار دارد و نیلوفر با ادغام نقش‌های سه‌گانه مادر- همسر- دختر محور خانواده است. او درمان پدر را مادرانه دنبال می‌کند و در بحران زندگی به تنهایی بار سنگین مادرانه- همسرانه را بر دوش می‌گیرد. حتی وی در خانواده دارای نقش مردانه است چراکه حیات و ممات پدر و برادر نیز بر دوش وی است

«من خیلی چاقم» این جمله‌ای است که هر روز خانم‌ها از دوست و آشنا می‌شنوند و هراز چندگاهی خودشان جلوی آینه به خودشان می‌گویند.

نتایج تحقیقی که در فصلنامه روان‌شناسی زنان به چاپ رسیده، نشان می‌دهد که حدوداً ۹۳درصد از زنان به معرض فِت تاک (حرف‌های منفی زدن در مورد چاقی خود) قرار دارند و یک سوم آنها هم این کار را به طور روزانه انجام می‌دهند (یعنی به طور دوره‌ای و با شدت کم یا زیاد این کار را انجام می‌دهند) .

اما چرا تعدادی از ما و به‌خصوص خانم‌ها با بدن‌مان بیزاریم؟ دکتر مارگو ماین، متخصص روان‌شناسی و متخصص شناسایی شکل بدن عقیده دارد که زنان معمولاً دوست دارند از بدن‌شان بد بگویند تا یک حفاظ عاطفی برای خودشان ایجاد کنند. به عبارتی با حرف زدن در مورد بدشکلی بدن‌شان دست پیش می‌گیرند تا دیگران آنها را مسخره نکنند. از طرفی توجه نشان دادن به شکل بدن و مشکلات آن و انتقاد از آن حواس ما را پرت می‌کند

روان‌شناسی

تحلیل روان‌شناسی فیلم «انتهای خیابان هشتم»

از روابط نزدیک لذتی نمی‌برد و به آن تمایل نشان نمی‌دهد حتی به عضو یک خانواده بودن. موسی فعالیت‌های انفرادی را انتخاب می‌کند و در ارتباط‌های انسانی سرد و فاصله‌گذار است و در انزوا با اسب‌هایش زندگی می‌کند. وی برای نجات جان یک انسان، در ورزش‌های زیرزمینی شکست و آسیب جسمی را پذیرا می‌شود و یگانه علاقه زندگی خانوادگی‌اش، دخترش را برای آینده‌ای متفاوت از خودش به دیگری می‌سپارد»

ج- ارزش جان و روان‌شناسی اخلاق

دکتر مجتهدی در نهایت گفت: «ز نکات ممتاز فیلم، پرداختن به ارزش جان و زندگی است. حرمت جان جهان در ایران باستان تا به آن پایه است که حتی صدمه زدن به گیاهان جرم محسوب می‌شود و مستوجب تنبیه بوده است. در قراقن قریم نیز در آیه ۳۲ سوره مائده، ارزش جان انسان والااست که نجات یا کشتن یک نفر معادل نجات یا کشتن همگان قلمداد شده است. کسی که به مرحله‌ای از رشدافتگی روانی اخلاقی رسیده است خود را در قبال نقض اصول اخلاقی‌اش در جامعه مسوول می‌بیند چراکه نقش خود را در جامعه‌ای بحران‌زده انکار نمی‌کند.»

نقد و بررسی فیلم از منظر روان‌شناسی

هرایر دالنیان، روان‌شناس معتقد است از آنجا که این فیلم با روان انسان‌ها ارتباط برقرار می‌کند در نتیجه نقد فیلم باید براساس بررسی تحلیل رفتار شخصیت‌هایی باشد که در موقعیت‌ها شکل گرفته است. وی در رابطه با رفتارهای انتهایی دو قهرمان زن و مرد فیلم براساس شخصیت‌سازی سهه موقعیت در تبیین می‌کند: «آسان» اصولاً در برخورد با مشکلات درونی و بیرونی در سه وضعیت قرار دارد؛ یا قبل از موقعیت یا در حین یا پس از آن. در روان‌شناسی تحلیلی اعتقاد بر این است که عکس‌العمل‌ها و رفتارهایی که انسان حین مشکلات یعنی در خود موقعیت از خود نشان می‌دهند، واقعی‌ترین رفتارها و عکس‌العمل‌هاست که به شخصیت واقعی فرد نزدیک‌تر است. سوال این است که آیا پاسخ فرد برای حل مشکل در موقعیت حساس مناسب است یا خیر؟ و اگر نیست آیا فرد قادر است آن را تغییر دهد یا خیر؟ روان‌شناسی تحلیلی بر این باور است که اگر رفتار فرد به حل مشکل او کمک نمی‌کند و او نیز قادر نیست پاسخ را تغییر دهد و رفتار بهتری را انتخاب کند نشان‌دهنده آن است که متشاه این رفتار در دوران کودکی وی است.»

دالنیان در تحلیل روان‌شناسی خود به بررسی قهرمان زن و مرد فیلم پرداخت: «نیلوفر هم در قبل و هم حین موقعیت تنش‌آور قرار دارد. قبل از اعدام برادر و حین فراهم کردن پول برای دیه وی محتمل‌ترین پاسخ به ناگامی پر خاشگری است. تمایز رفتارهای نیلوفر در موقعیت‌هایی که به ناگامی می‌رسد پر خاشگشرانه است در حالی که این رفتارها به حل موضوع و رسیدن به هدف کمک نمی‌کند اما وی آنها را ادامه می‌دهد، در سکانس اهدای کلیه، در ارتباط با شوهرش وسایر موقعیت‌ها که این باعث پیچیده‌تر شدن موقعیت نیز می‌شود که نشان‌دهنده نابالغی وی است. تفاوت موقعیت در چنین موقعیت‌هایی است که برخی در خود مسلط می‌شوند و از بین پاسخ‌ها مناسب‌ترین را برای حل مساله انتخاب می‌کنند ولی فردی دیگر این توانایی را ندارد.» وی همچنین در زمینه اینکه آیا انتخاب نهایی نیلوفر متناسب با شخصیتش است، متذکر می‌شود: «هنگامی که انسان ناگامی‌های متعددی را تجربه می‌کند وارد فاز درمانگری می‌شود و در این هنگام سمت و سوی پر خاشگری از بیرون به درون خود فرد معطوف می‌شود. یعنی همان تکانه نابودی خویش که به گفته فروید و لاکان می‌تواند باعث خودکشی یا افسردگی شود. خودفروشی برای نیلوفر که آن را رفتاری ناپسند می‌داند، نشان‌دهنده همین تغییر جهت پر خاشگری از بیرون به درون می‌شود.»

این روان‌شناس در زمینه شخصیت بهرام معتقد است که وی دارای شخصیتی منفعل است و مصداق‌های آن را در موقعیت‌های مختلف فیلم خصوصاً در مواجهه با خشم نیلوفر می‌بینیم. رفتار انتهایی بهرام نیز به نوعی یک رفتار منفعلانه است یعنی از بین تمام پاسخ‌هایی که می‌توانست در این موقعیت داشته باشد مثل به دنبال نیلوفر رفتن، به پمپ بنزین رفته و آن را به عنوان نمادی از خشم خودش تهدید به آتش زدن می‌کند. «هرایر دالنیان» در زمینه زوج‌های مکمل بهرام و نیلوفر را زوجی مکمل می‌داند چراکه زوج‌های مکمل نیازهایشان در رابطه توسط طرف مقابل برطرف می‌شود که اگر چنین باشد باعث انگیزه ادامه رابطه می‌شود. از نظر وی این دو شخصیت رابطه‌شان براساس اصول روان‌شناسی معنادار است و به همین دلیل تداعی‌های قوی برای بیننده ایجاد کرده است.

بعد به اطلاعاتی که هر روز به شما می‌رسد فکر کنید و آنها را آنالیز کنید. بعد تصمیم بگیرید که از این به بعد تا جایی که می‌توانید از اطلاعاتی که شما را ناراحت و نگران می‌کنند دوری کنید و به جای آن اطلاعات خوب و مفید و خوشحال‌کننده و به خود مغزتان بدهید. یعنی سعی کنید تصویرهای منفی از خودتان را به بخش زیادی از آن ناشی از تبلیغات است، فراموش کنید.

فهرست موفقیت در دست کنید. روی یک کاغذ هدف‌هایی را که تا الان در زندگی‌تان نتوانسته‌اید به آنها برسید، فهرست کنید. مثلاً رفتن به دانشگاه یا پیدا کردن کار. بعد ببینید که برای رسیدن به کدام‌یک از این هدف‌ها به خودتان افتخار می‌کنید؟ حقیقت این است که گاهی ممکن است فکر کنید که ارزش ما در جامعه ممکن است بیشتر با ظاهر ما منعجده شود تا با هدف‌هایمان. اما حقیقت این است که ارزش واقعی ما به هدف‌هایی است که با سرسختی و صبر به آنها رسیدهایم و درس‌هایی است که از آنها گرفته‌ایم.

مشاوره

تنهایی مشکل کوچکی نیست اما راه‌حل دارد

ترجمه: علی‌رضا سردشتی

■ امروزه بسیاری از انسان‌ها در ۲۰ تا ۴۰سالگی خود احساس تنهایی می‌کنند. بله، حقیقت دارد. آنها از لحاظ اجتماعی مشکلی ندارند بلکه احساس می‌کنند از لحاظ عاطفی تنها بوده و از دوستان خود دور شده‌اند و معمولاً این حس تنهایی خود را از خانواده، همکاران و اطرافیان‌شان پنهان می‌کنند. آیا شما هم دچار این احساسات شده‌اید؟ اگر جواب‌تان مثبت است این هفت نکته به شما کمک می‌کند تا از تنهایی در بیایید.

در هر وضعیتی راضی باشید

شاید به‌نظر برسد کنار آمدن با خودتان و وضعیت فعلی‌تان باعث می‌شود در مبارزه با تنهایی یک پله به عقب بروید تا جلو، اما این‌طور نیست. هرچه بیشتر اختلاقیات خود را بپذیرید و با آنها کنار بیایید، بیشتر احساس اعتمادبه‌نفس و شادی خواهید کرد یعنی حتی می‌توانید از تنهایی هم لذت ببرید. وقتی تنها هستید به جای بیگاری و نشستن مقابل تلویزیون، کارهایی انجام دهید که از آن لذت بیشتری می‌برید. به‌خودتان برسید، روی صورت‌تان ماسک مرطوب‌کننده بگذارید، ناخن‌های دست و پای‌تان را مانیکور و پدیکور کنید، به موزیک مورد علاقه‌تان گوش دهید، فیلم مسورد علاقه‌تان را ببینید و هر کاری که باعث شود وقت‌تان را به شادی و خوشحالی بگذرانید، انجام دهید.

افکار منفی را دور بریزید

اکثراً وقتی تنها هستید و کاری برای انجام دادن ندارید افکار منفی به راحتی به ذهن‌تان راه پیدا می‌کنند، افکاری مانند اینکه به اندازه کافی خوب و موفق نیستید و به همین دلیل زندگی اجتماعی‌تان و ارتباطات خوبی ندارید. این موضوع کاملاً قابل درک است اما تحقیقات نشان می‌دهند این تفکرات جلوی پیشرفت شما را می‌گیرد. لحظه‌ای که ابر سیاه تفکرات منفی بر شما سایه می‌افکند و احساس می‌کنید این وضعیت قابل تغییر نیست، بلافاصله به آن پایان دهید. افکارتان را مثبت کنید. به‌خودتان بگویید که در حال تغییر هستید و به‌زودی با افراد جدیدی آشنا خواهید شد.

با اعتماد به نفس راه بروید

زمانی که از زندگی خود رضای نبوده و احساس ناراحتی می‌کنید، حرکات و حالت بدن‌تان همه‌چیز را آشکار می‌کند و این باعث می‌شود دیگران و حتی اطرافیان از بودن در کنار شما خودداری کنند؛ در نتیجه مجبور در چرخه منفی تنهایی باقی خواهید ماند. برای جلوگیری از این وضعیت، در یک آینه حرکات و حالات بدن خود را بررسی کنید. توصیه ما این است که نشانه‌های‌تان را باز کنید. قوز نکنید، با اعتمادبه‌نفس راه بروید و حواس‌تان باشد دست به سینه نباشید؛ زیرا گرفتن حالت دفاعی به‌خود باعث می‌شود دیگران فکر کنند دوست‌ندارید به آنها نزدیک شوید، در حالی که قصد شما این نیست.

در برقراری ارتباط با دیگران در رنگ نکندید

اگر به احساس تنهایی خود رسیدگی نکنید پس از مدتی به آن عادت خواهید کرد و این وضعیت برای‌تان تبدیل به یک حالت معمولی و حتی راحت خواهد شد. چون انسان‌ها معمولاً با پیروزی از یک جریان تان روزمره احساس امنیت بیشتری خواهند کرد؛ پس از همین لحظه دست به کار شوید و خود را از این شیوه نجات داده و آماده برقراری ارتباط با افراد جدید شوید. وقتی سوار آسانسور محل کارتان می‌شوید به افراد غریبه‌ای که در کنارتان ایستاده‌اند سلام کنید. لیکنند بزند، زمانی که از فروشگاه خرید می‌کنید با فروشنده‌گان وارد صحبت شوید تا در مراجعه‌های بعدی شما را به یاد آورند. اینها راه‌کارهایی است که به اصلاح روابط اجتماعی شما می‌انجامد. زمانی که یاد گرفتید چگونه از تمامی لحظه‌ها و فرصت‌های کوچک برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید، اعتمادبه‌نفس‌تان بالا می‌رود.

شما می‌توانید بیشتر از این هم موفق باشید

زمانی که احساس کردید اعتمادبه‌نفس‌تان در حال افزایش است، موفقیت‌های‌تان را در برقراری ارتباط با دیگران به مراحل بالاتر برسانید. زمانی که سلام دادن به همکارانی که خیلی نمی‌شناسیدشان در محل کار با همکارهای دیگر برای‌تان آسان تر شد، با آنها وارد صحبت شوید و به این ترتیب روابط خود را با آنها عمیق‌تر کنید.

راه‌هایی برای پیدا کردن دوستان تازه

برای آشنایی و دوستی با افرادی که به شخصیت شما نزدیک‌تر هستند، در مکان‌ها و موقعیت‌هایی قرار بگیرید که به آنها علاقه‌مندید. برای مثال اگر به ورزش علاقه دارید می‌توانید با ثبت‌نام در یک باشگاه ورزشی دوستان زیادی پیدا کنید یا اگر دوست دارید زبان جدیدی یاد بگیرید، در یک کلاس زبان شرکت کرده و با هم‌کلاسی‌های خود رابطه دوستی برقرار کنید. جشن‌ها و بازارهای خیریه نیز مکان خوبی برای آشنایی با افراد جدید به شمار می‌آید. در واقع اگر شما مثل کارهای نیکوکارانه هستید قطعاً در این جاها افرادی مثل خودتان را خواهید یافت.

این عادت بی‌نظیر را ترک نکنید

برای بالا رفتن اعتمادبه‌نفس‌تان سعی کنید هر هفته کارهای جدیدی انجام دهید. به مکان‌های جدید بروید و با افراد جدید هم‌جنس خودتان آشنا شده و کارهای‌تان را تبدیل به یک عادت میبشگی خودتان کنید. اگر در تمرین این هفت مرحله احساس ضعف و ناتوانی کردید، ناامید نشده و به عقب برنگردید. هرچه بیشتر در این زمینه فعال باشید زندگی‌تان بهتر خواهد شد.